

очередь связано с отсутствием спортивных площадок для занятий массовым спортом. При этом как показал опрос студентов, возрождение норм ГТО является необходимым для поддержания у граждан физического здоровья, а также выявление более одарённых спортсменов, которые могли бы в дальнейшем принимать участие в соревнованиях разного уровня.

#### *Список литературы*

1. <http://www.gazeta.ru/social/2014/04/05/5981621.shtml>
2. <http://www.interfax.ru/russia/366810>
3. <https://ru.wikipedia>

**Кокшарова А.С., Процкая М.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Дефизкультуризация**

Физическая культура играет важную роль в жизни каждого человека. Физическая культура направлена на сохранение и укрепление здоровья, но в последние время люди забыли об этом. Крепкое здоровье и хорошая физическая подготовка, уже не мотивирует к занятию спортом. Многие люди не признают, необходимость заниматься спортом, причиной тому становится, дефизкультуризация – процесс снижения уровня физической культуры.

Данные Госкомстата России свидетельствуют о том, что за последние 5 лет уровень первичной заболеваемости вырос в стране на 12%, а общей заболеваемости – на 15%. За последние годы количество курящих мужчин в возрасте до 40 лет возросло с 45 до 70%. Достаточно сказать, что сегодня каждый десятый школьник зависим от табака, имеет те или иные признаки болезней, связанных с курением. Несмотря на то что, вредные привычки ухудшают здоровье, внешний вид, мешают карьерному росту и отнимают время, люди не отказываются от них.

Так же, большинство людей находят множество отговорок, что бы ни пойти в спортзал, причин много и самая распространенная из них, это нехватка времени. Даже в самом плотном графике можно найти пять минут для прогулки

быстрым шагом. А если же нет, то стоит всерьез задуматься над расстановкой твоих жизненных приоритетов. Можно сократить время просиживания перед телевизором или в интернете. Когда физкультурная пятиминутка войдет в привычку, можно увеличить время вдвое. Всего лишь несколько минут зарядки в день – и ты почувствуешь себя здоровее.

Так же причина, на которую ссылаются люди, это усталость. На самом деле без занятия физической культурой люди утомляются ещё больше, чувствуют слабость в течение дня. Регулярные занятия спортом придают бодрость, защищают от стрессов, увеличивают работоспособность, приводят в тонус. Ещё одна причина, это слишком дорого или слишком далеко от дома. Прогулки или пробежки на свежем воздухе, физические упражнения дома или в офисе вполне доступны каждому человеку. Они не требуют финансовых затрат и дорогостоящего оборудования. На сегодняшний день с помощью интернета нам доступно очень многое, упражнения, степень нагрузки, время занятия. Специально подобранная программа, не заставит выходить из дома, а главное, что это бесплатно.

Большинство людей не занимаются физической культурой, потому что у них плохо получается или слишком тяжело. Навыки приходят с практикой, что бы выработать устойчивый навык, нужно многократное повторение. Если вы не хотите выглядеть глупо, для начала можно заниматься дома. Если вам действительно тяжело, можно начать с легких нагрузок. Пятиминутная прогулка быстрым шагом или пять отжиманий. Если даже это тяжело, можете сократить нагрузки в половину. Начиная с малой нагрузки, постепенно её увеличивая.

На мой взгляд, одной из самых главных причин, по которой люди не занимаются спортом это отсутствие мотивации. Мотивация, она повсюду, она у тебя в мыслях. Она в людях, достигающих удивительных результатов, и доказывающих своим примером безграничные возможности человека. Она в понимании того, что движение может приносить радость и веселье, тогда как сидячий образ жизни – медленная смерть.

Придумывая отговорки человек, не понимает, что отказывается от хорошего здоровья и красивого тела.

Сегодня физическая подготовка доступна начиная со школы и заканчивая университетом, и здесь вопрос встает уже о проблемах физического воспитания человека. Одна из основных задач – это развить потребности в регулярных занятиях физической культуры. Физическая культура является одним из условий воспитания всесторонне развитой личности, важным средством проявления ее физических способностей, обеспечения социально-биологической активностью к труду. Но подростки не стремятся развить в себе тягу к занятию физической культуры. Склоняясь на множества причин, не видя плюсов. Статистика свидетельствует, что сегодня в среднем по России на каждого из подростков приходится не менее двух заболеваний в год. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, уже страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом.

Влияние хорошей физической подготовки и отсутствие вредных привычек улучшают работоспособность и жизнедеятельность организма человека.

В заключении хотелось бы сказать, что физическая культура играют важную роль в жизни человека. Благодаря хорошей физической подготовке и отсутствию вредных привычек формируется стремление к достижению целей, хорошей работоспособности, выносливости. Что может быть лучше, чем осознанная деятельность по сохранению и укреплению человеческого здоровья, т.е. своей физической культуры, выявление и устранение причин вызывающих деградацию. Физическая подготовка залог успеха в жизни человека.

#### *Список литературы*

1. Актуальные проблемы здоровьесформирования у детей, подростков и молодежи: сборник тезисов и докладов Межвузовской студ. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 19 ноября 2009 г. / ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т.». – Екатеринбург, 2009. – 93 с.
2. <http://yandex.ru/yandsearch?lr=54&textelibrary.ru>